

## スポーツにおける

## 『あがり』について

浄土学専攻 四回生

梶 浦 宣 勝

試合、あるいは、試験の時に日頃の實力を充分に發揮できないこと、あるいは、大勢の前でプレーを行う時しばしば高い緊張を感じ動作に不自然さが加わる場合が多い。スポーツだけでなく日常生活に於ても情緒的な刺激の強い場に於てしばしば生ずるのが、「あがり」の現象である。

## 〔生理面から〕

猪飼道夫は「あがり」ということは行動の自主性を失うことであり、生理学的にいえば、大脳でコントロールしている身体の神経支配が混乱し、反射がそれぞれ自発的に起り、目的にあつてない行動をおこしてしまうことである。従って、その場にうまく適応できる人であれば、このような「あがり」の生ずることは少ない。初めての試合に出た選手は経験の乏しさ、自信のなさ、興奮しやすい人練習不足、技能の未熟、及び自己統制が不十分、これらの場合には「あがり」は生じやすい。

## 〔心理面から〕

「あがり」の現象は、しばしば生理的因子と心理的因子の間に密接な関係があると考えられており特に精神的な自己調整 (Self-control) の能力が「あがり」の現象を左右しているものである。緊

張の場に望んだ場合、我々の精神構造は一定の順序の乱れが生じた場合、その後行動は大きく変化してくる。この場合、もし統制能力が乏しい場合興奮を増々増加させることになる。市村氏は

第一は、のどがつまった感じ――交感神経興奮

第二は、注意力低下――注意力の集中不能

第三は、動作が硬くなる――不必要な筋肉の緊張――運動の混乱

第四は、失敗への恐れ――不安感情――自信のなさ

第五は、相手への意識過剰――被暗示、劣等感

と云っている。

では次にどんな時「あがり」か？

一、観衆がいる時

二、特別の人が観衆（先生、先輩、級長）＋異性おのゝ

三、勝負を意識する時 37%

四、個人が特に期待されて出場 14%

五、自信が喪失された時 14%

六、入学後、初出場の時 14%となる。

そこで「あがり」の心理的因子について前述したが、一つの行動を起こす場合、我々が周囲の人の期待にそうように自分の役割を決

めるものである。この役割は周囲の期待が大きければ過重に感じられ、心理的な圧力としてその人の動作を制限するものである。特にこの外部からの圧力は個人を知人、又は先輩などの存在によって強くなる傾向がある。この社会的な緊張を引きおこすことがあり、この場合自己の要求水準と現実の能力との間に大きな差が生じやすい。この差はその人がその人にかなる態度で、その場に臨むかによって異なってくる。例えば充分に練習を行ったあとで出場する場合、自己の要求水準と現実との差はほとんど一致しており差が少い。逆に身体の不調、又は、練習不足などは自信を失わせることになり、この差を増々広くするものである。

「あがり」は以上のように第三者を意識することによって生じやすいが、又、自分の相手を意識することによってあがる場合も考えられる。この場合も自分の能力と相手の能力とを比較することによって生ずるものであり、相手の能力の過大視と自己能力の過少視をすることによって、一層強められるものである。このような状態では普段の練習時における能力は一般に減退する傾向がある。

それでは「あがり」よりの脱却としてどのようなことをすればよいのか？

## (試合前)

- 一、準備体操をしてみる
- 二、勝敗の結果を考えぬ
- 三、人と話をする

- 四、試合場に入ってみる (試合中)
- 一、プレーに熱中する
- 二、深呼吸をする
- 三、下腹に力を入れる

インターネット公開許諾のない文章には  
墨塗り処理を施しています。

四、大声を発する  
があり、この他に、自信をつける  
場なれ、奮闘気にもまれぬ、精神  
統一がある。